



Bald ist Ankick
Was die Schweiz an der Frauenfussball-EM erreichen will **38**

Vor dem Urteil
Warum der Prozess gegen Blatter und Platini peinlich enden könnte **42**



Gespannt bis in die Zehenspitzen: Hinter einer perfekten Performance steckt viel Drill.

Strenge Ästhetik

Die Zustände im Synchronschwimmen werden heftig kritisiert. Die ehemalige Spitzschwimmerin und heutige Trainerin Sascia Kraus sagt, wie sie von der Härte ihrer Ausbilderin profitiert hat. **Seite 40**

«Klar, ich bin auch hart»

Die frühere Synchronschwimmerin Sascia Kraus ist heute Trainerin. Die Kritik an ihrer Sportart findet sie überzogen. **Interview: Philipp Bärtsch, Christine Steffen**

NZZ am Sonntag: In Medienberichten von SRF wurde diese Woche über grobe Misstände im Schweizer Synchronschwimmen berichtet. Wie haben Sie es erlebt?

Sascia Kraus: Die Berichte waren für mich sehr emotional, ich musste die Tränen unterdrücken. Ich finde, sie stellen das Synchronschwimmen in ein falsches Licht. Es tut mir leid für die einzelnen Athletinnen, wenn es für sie so war. Ich habe es nie so erlebt. Ich weiss, wie es ist, wenn man weiterkommen will, ich kann nachvollziehen, wenn man nicht immer die Energie hat, «Stopp» zu sagen, um persönliche Grenzen aufzuzeigen. Man sollte jedoch erwarten können, dass Athletinnen, Trainerinnen und Eltern in solchen Situationen gesunden Menschenverstand an den Tag legen und Misstände ansprechen, Lösungen suchen oder sonstige Konsequenzen ziehen.

Die Szene ist klein, man kennt sich. Haben Sie die Konflikte wirklich nie wahrgenommen?

Nein. Klar haben die Vereine untereinander ein Konkurrenzverhältnis. Aber im Nationalteam gehört man ja zusammen, man ärgert sich auch zusammen, da wurde meines Wissens nie über Grenzüberschreitungen im eigenen Verein gesprochen.

Sie schafften es 2016 mit der Trainerin Olga Pylypchuk an die Olympischen Spiele. Gegen sie wurden schon Ende 2020 Vorwürfe erhoben, es ging um Kollektivstrafen, dass sie Athletinnen angeschrien und beleidigt haben soll. Wie erlebten Sie Pylypchuk?

Als sehr toughe Trainerin. Sie hat klare Trainingsziele und stellt hohe Anforderungen. Ohne sie wäre ich nicht an die Spitze gekommen. Meine Duett-Partnerin und ich entschieden uns für sie, weil wir sie für die Qualifikation für Olympia brauchten. Wir erreichten das beste Schweizer Olympiaresultat seit einer Ewigkeit, das spricht für sich, darauf bin ich stolz. Olga wurde auch bei uns laut, aber manchmal gibst du dir wirklich einen Zucken mehr Mühe, weil du weisst, dass sie noch etwas herausholen kann. Ich sagte oft, dass ich nicht mehr könne. Aber es ging immer noch ein Quentchen mehr. Sie kannte uns, wusste was wir leisten können. Sie hat uns an unsere Grenzen geführt und darüber hinausgebracht.

Sind in diesem Sport zu viele Mädchen und Frauen aktiv, die solchen Anforderungen nicht gewachsen sind?

Das ist eine schwierige Frage. Aber es ist schon so: Wenn man nichts geben will, kann man nichts erreichen. Das ist die Philosophie, die ich auch meinen Mädels in der U15 weitergebe. Ich sage ihnen: Ich pushe euch bis zu einem gewissen Grad. Wenn ich merke, dass nichts zurückkommt, kann ich meine Energie nicht für euch einsetzen.

Wie wissen Sie als Trainerin, wie weit Sie jemanden pushen können?

Je länger ich Trainerin bin, desto besser weiss ich es. Und je länger die Athletinnen bei mir sind, desto besser kenne ich sie. Jede Athletin ist anders.

Als Sie vor viereinhalb Jahren zurücktraten, war das Thema Ethikverstösse noch viel weniger präsent. Gab es Dinge, die Trainerinnen mit Ihnen machten, die Sie heute auf keinen Fall anwenden würden?

Klar, ich bin auch hart, ich fordere, und ich wurde auch schon laut. Aber dann frage ich meine Athletinnen, warum ich laut werden musste, damit sie etwas machen. Ich will, dass sie reflektieren. Das war früher kaum der Fall. Aber ich muss auch sagen, dass die heutige Jugend eher weniger bereit ist, alles dem Spitzensport unterzuordnen, dass sich die Eltern mehr einmischen, viel mehr bereden wollen. Ich kann an einer Hand abzählen, wie oft meine Eltern eingriffen. Sie sagten: «Wenn du wirklich ein Problem hast,



Ich möchte eine Trainerin sein, vor der niemand Angst hat: Sascia Kraus. (Zürich, 1. Juli 2022)

dann komm zu uns. Sonst schau es mit deiner Trainerin an.»

Sind Sie diese Entwicklung gut?

Gut finde ich, was mir meine Eltern mitgeben haben. Ich sage an den Elterngesprächen, ich erwarte, dass die Athletinnen auf mich zukommen. Ich kann nicht in sie hineinschauen, ich muss wissen, wenn sie eine Verletzung oder Schmerzen haben oder andere Umstände sie belasten. Mir ist es wichtig, dass in erster Linie die Athletinnen das Gespräch mit mir suchen. Wenn die Eltern merken, dass es keine positive Veränderung gibt, verlasse ich mich darauf, dass sie in Kontakt mit mir treten und die Umstände ansprechen. Ich möchte eine Trainerin sein, vor der niemand Angst hat. Ich kommuniziere offen, das erwarte ich auch von den Athletinnen. Ein enger Austausch mit ihnen und den Eltern ist mir wichtig.

Die frühere Athletin Joelle Peschl übte auf SRF schärfste Kritik. Sie sagte, sie habe sich nutzlos und wertlos gefühlt, weil sie die Olympiaqualifikation nicht geschafft hatte. Sie waren Peschls letzte Trainerin. Was machen solche Aussagen mit Ihnen?

Ich möchte betonen, dass ich nicht die letzte Trainerin von Joelle wahr. Ich versuche mich von solchen Anschuldigungen abzugrenzen, ich habe unter schwierigen Umständen alles gegeben, um die Athletinnen für Olympia vorzubereiten. Weiter darauf eingehen möchte ich aber nicht.

Ein grosses Thema ist das Gewicht, das Essverhalten. Wie war das in Ihrer Zeit?

Es hiess auch, ich sei zu dick. Ich bin eher gross und habe Kurven. Ich ging von mir aus zu einer Ernährungsberaterin. Ich wusste: Je mehr an meinem Körper ist, desto schwieriger ist es, sich schön und elegant zu bewegen und Topleistung zu bringen. Ich nahm ab, ich nahm zu, ich ass nie zu wenig, aber auch nie zu viel. Es ging mir nie schlecht. Ich bin eine starke Person. Wenn es hiess, ich solle das und das nicht essen, konterte ich, dass ich das Training so nicht durchstehe und ass die Banane.

Müssen Sie das Gewicht als Trainerin auch thematisieren?

Ich musste schon auf das Gegenteil hinweisen, dass eine Athletin wahnsinnig dünn ist. In einem Gespräch mit den Eltern habe

Sascia Kraus

Die 29-jährige Zürcherin erreichte 2016 an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro mit Sophie Giger im Duett den 14. Platz. 2018 trat die Synchronschwimmerin zurück. Heute arbeit-

et sie in einem 50-Prozent-Pensum als Trainerin bei den Limmat-Nixen und betreut vor allem Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren. Daneben trainiert sie als Schwimmerin für Show-Events.

ich mich vergewissert, dass sie genügend ist. Wenn Athletinnen dieses Thema von sich aus ansprechen und meine Meinung und Hilfe wollen, bespreche ich es mit ihnen und unterstütze sie. In Trainingslagern beziehen wir eine Ernährungsberaterin mit ein, es gibt einen jährlichen Workshop zum Thema Essen, wir haben auch schon einen Kochkurs organisiert.

In Sportarten wie Synchronschwimmen ist die Hierarchie ausgeprägt: die Trainerin oben, die Athletin unten. Würde man weniger erreichen, wenn man auf Augenhöhe zusammenarbeiten würde?

Ich hatte auch schon Athletinnen, die keinen Respekt vor mir hatten. Dann ist es wahnsinnig schwierig, sie überhaupt zu trainieren, wenn es ihnen egal ist, was du sagst. Ich schaute zu meinen Trainerinnen auf. Olga Pylypchuk ist im Synchronschwimmen weltberühmt, ich fühlte mich geehrt, sie als Trainerin haben zu können.

Es sind eine ganze Reihe von Problemfeldern thematisiert worden diese Woche. Gibt es auch solche, von denen Sie denken, dass da wirklich etwas im Argen liegt?

Sicher das Finanzielle. Ich und meine Duett-Partnerin in Rio mussten für das Profijahr unserer Olympiavorbereitung je 75 000 Franken selber zusammenkratzen, weil der Verband nicht genug Mittel hatte. Ich wurde nicht einmal von der Sporthilfe unterstützt.

Gibt es Dinge aus Ihrer Aktivzeit, die Sie als Trainerin unbedingt mitnehmen oder bewusst weglassen wollen?

Was ich nicht so hatte und verbessern will: das Zwischenmenschliche, die offene Kommunikation. Mitnehmen möchte ich die Zielstrebigkeit, und ein bisschen auch die Strenge, abgestimmt auf die Athletinnen. Ich weiss ja, wie gut das bei mir funktioniert hat. Ich möchte mich nicht erweichen lassen, je mehr sie jammern. Ich weiss ja, dass sie schaffen, was ich von ihnen verlange.

Dachten Sie nach einem Training auch schon: «Mist, heute habe ich den Bogen überspannt.»

Ich bin nicht immer zufrieden mit mir. Es passiert mir manchmal, dass ich zu streng bin, aber dann suche ich das Gespräch mit den Athletinnen. Ich habe meines Wissens nie einer Athletin ernsthaft geschadet.

Also keine weinenden Kinder?

Wenn jemand weint, hat es meistens einen Hintergrund, von dem ich erst im Nachhinein erfahre. Oder jemand weint nach einer Kollision im Wasser. Aber ich glaube nicht, dass schon einmal eine Athletin geweint hat, weil ich ihr körperlich oder psychisch geschadet hätte.

Wie wird es mit dem Synchronschwimmen in der Schweiz jetzt weitergehen?

Das alles schadet unserem Sport sehr. Viele Vorwürfe kann ich nicht nachvollziehen. Doch Verband und Vereine werden nun wohl über die Bücher gehen, die Trainerinnen und alles genau unter die Lupe nehmen. Ich hoffe, dass sich das Synchronschwimmen schnell von den Tumulten erholt.

“

Es hiess auch, ich sei zu dick. Ich bin eher gross und habe Kurven. Ich ging von mir aus zu einer Ernährungsberaterin.